심혈관 건강 궁금해요!

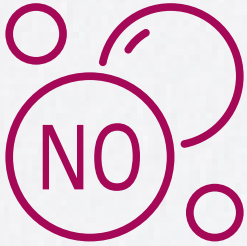
아는 만큼 시너지

심혈관 건강이 중요한 이유를 알려주세요!

심혈관은 심장, 혈관, 혈액 등 서로 다른 구성 요소들이 정상적인 기능을 수행할 수 있도록 **산소와 영양을 온몸으로 공급하는 역할**을 해요. 심혈관 이상은 고혈압, 협심증, 심근경색증, 뇌졸중 같은 무서운 질환으로 이어질 수 있기 때문에 미리 관리를 해주는 게 좋아요.

* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

심혈관 건강에 산화질소가 큰 역할을 하나요?



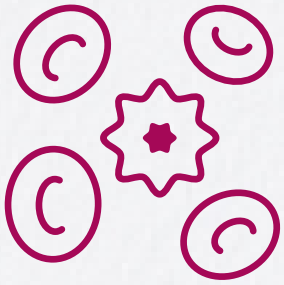
산화질소는 심장 조직이
최적의 기능을 하도록
도와주는 성분인데요.
연구 결과 **심혈관 질환을**
예방하는데 도움을 준다는
사실이 밝혀지면서 많은 관심을
받게 되었죠. 1998년 노벨
의학상을 받은 이후로는
정말 많은 연구가 진행되었답니다.

* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

산화질소가 구체적으로 어떤 역할을 하는 거죠?

산화질소는 **혈액 내 활성산소를 감소시키는 역할**을 해요.
혈관 내 혈액이 응고되는 걸 예방하여 혈전이 생기는 걸 막는데 도움을 주죠.

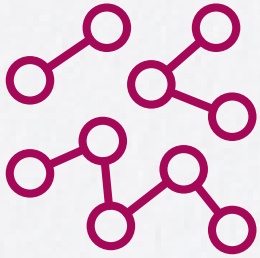
* **활성산소** : 생체 조직을 공격하고 세포를 손상시키는 산화력이 강한 산소



* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

우리 몸에 산화질소를 공급하려면 어떻게 해야 하나요?

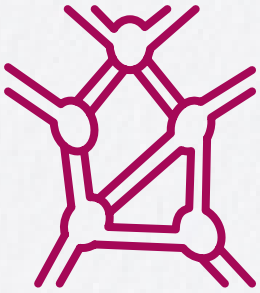
산화질소는 외부에서 공급될 수 없어요.
그래서 우리 몸에서 자체적으로 생산될 수 있도록 도와주는 무언가가 필요하죠.
이 기능을 하는게 바로 **L-아르지닌**이랍니다.



* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

L-아르지닌은 또 뭔가요?

L-아르지닌은 준필수 아미노산이에요. 신체 내에서 신호전달물질의 역할을 하며, 혈관의 수축과 이완을 돕는 산화질소로 변환이 되죠.
이 기전으로 **심장의 스트레스를 감소시켜 혈액순환과 정상 혈압 유지 등 심혈관 건강에 도움**을 준답니다.



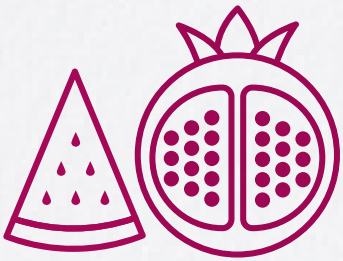
* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

L-아르지닌은 어떻게 섭취 해야 하죠?

L-아르지닌은 **콩, 아몬드, 붉은 고기, 연어** 등에 많이 함유되어 있는데요.
또 수박, 석류 등과 함께 먹으면 좋다고 해요.

* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음

수박이나 석류랑 같이 먹으면 좋은 이유는 뭐예요?



수박에는 **L-시트룰린**이라는 성분이 함유되어 있는데, L-아르지닌을 더 많이 생산시키는 아미노산이에요. 또, 석류에 함유된 항산화제인 **푸니칼라진(Punicalagin, 페놀류의 일종)**은 수면 중에 점진적으로 증가하는 산화 스트레스를 줄여주고, 세포 내피의 산화질소 합성효소가 활성화 되는 걸 강화해주죠.

* 본 내용은 특정 제품과 연관이 없음